

走り高とびの効果的な指導（４年生の正面とび）

－着地の指導と空間における調整力について－

西頸城郡青海町立青海小学校教諭 土 山 正 夫

I はじめに

子どもたちに「こんどは走り高とびの勉強をしよう。」と学級で話すと、男子は１８名中５名が歓声を上げただけで、女子は１８名全員積極的な反応を示さなかった。「どうしたの。」と聞くとほとんどの子が「うまくとべない。」「高くとべない。」「おっかない。」という返事である。この答えは、わたし自身だいたい予想していたものでもあった。それは、走り高とびの学習を見ていると、ほとんどの授業は「高くとべないのは足が上からないから」だと決めてかかり、振り上げ足をまっすぐに高く振り上げる練習ばかり多くしたり、ただ単に助走して空間の横木を何cmまでとべるかという、「さあ、とんでみなさい」式のいわば競技会方式の学習が多いからではないだろうか。

走り高とびは、動きづくりの教材 つまり未習の運動を新しく身につける方法の領域に入る教材である。したがって、新しい動きを身につける学習をしなければならないのに、それを怠ったり適切なステップを考えない「それとべ、それとべ」式の学習では、子どもたちには興味のない苦痛な学習になるのは当然であると思う。

片足で踏み切り、空間に跳躍して一定の高さをとびこす走り高とびは、下半身の筋力を強くし瞬間にからだを空間でコントロールする高度の調整力を身につけなければならない。小学校期では跳躍する力はあまりないが、空間における身のこなしはめざましく伸びる時期である。したがって、走り高とびは跳躍する調整力に主眼をおいて指導しなければならないと思う。足を振り上げる練習ばかりしていても、助走、踏み切りのタイミングをつかませる練習ばかりしていても、けっして正面とびはスムーズにできないのである。

空間における調整力を身につけ、リズムカルに安定したとびかたになるよう指導するには、どんなステップを組んで学習したらよいか。４年生の正面とびをとり上げて研究することにした。

II 仮 説

走り高とびは、空間における調整力（身のこなし）を身につけることである。したがって、正面とびの最も大切なことは、空間でのひねり（レイアウト）ではないか。

従来、正面とびを指導した段階を考えると、助走、踏み切り、振り上げ足、踏み切り足の引きつけそして着地と、いわば運動の開始から終わりまでをその順にそって分割し、それを順番に指導する方法が多かった。こんなこま切れの指導が、はたして空間における調整力を身につけるのに適切な指導段階であるといえるだろうか。また、レイアウトのしかたをマットの上で練習して、それが空間の運動にうまく結びつくだろうか。

正面とびの練習は、はさみとびをうんとさせることだともいわれている。はさみとびを正面から助走してとぶのが正面とびだと簡単に片づけてしまう人もいる。はさみとびは、振り上げ足はなるほどよく上がるが、腰が上がらない。しかも、着地が非常に不安定であり、全体に動きが重い。

正面とびは、レイアウトをしなければならない。レイアウトをして着地すると、踏み切り足から着地する。したがって、次のような練習がもっとも必要ではないかと考える。

(1) からだをひねり、横木を見て、踏み切った足から着地する。

この練習を低いゴムとびで多く練習し、踏み切った足から順に着地するしかたを、まず、しっかりとつかませることが必要ではなからうか。

(2) 振り上げ足を振り上げたら、空中で大きくひねってける。

振り上げた足を前にいくら大きく振り上げても腰は上がらない。振り上げ足は曲がっていてもよい。振り上げた足を空中でひねってけり出すことが大切であり、足をひねってけることによって腰が大きく浮き上がると思う。この①・②の運動が身につけば、おそらく正面とびは4年生でもリズムカルにできる。すなわち、空間における調整力が身について、はさみとびから入る指導よりも正しいフォームで記録が伸びると考える。

Ⅲ 実 践

1. 研究の方法

4年生から2学級をとり上げ、A組には仮説にしたがって着地から入る指導、B組には従来のはさみとびから入る指導を行ない、両者の指導結果を比較しあい検証する。2組とも実験者が指導し指導段階以外はできるだけ同一条件とする。実験期間は10月2週間。指導時数は5時間。

2. 対象児童

○ A組(実験群)・・・男子18名、女子18名 計36名
うち、男子1名肥満児(カウプの指数23.0)

○ B組(対象群)・・・男子17名、女子19名 計36名
うち、男子1名肥満児(カウプの指数25.8)

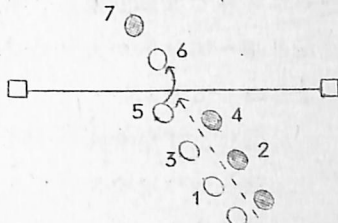
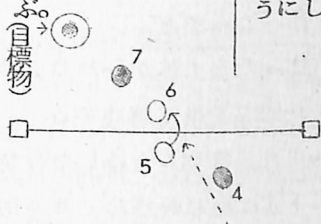
A組の肥満児に比べて運動神経がよく身長も大きい。

事前調査(男女別平均)

		身長	体重	垂直とび
A組	男	133.5 ^{cm}	28.3 ^{kg}	31.1 ^{cm}
	女	133.8	28.8	30.8
B組	男	133.1	29.4	30.3
	女	132.1	27.3	30.2

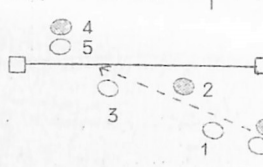
3. 指導の実察

(1) 着地から入る指導 (A組) 実験群

指導段階	時間	ねらい	練習の方法	留意点
ゴムとび(1) ・着地の練習	1	空間でからだをひねりゴムを見て踏み切り足から着地する。 	・踏み切り足をきめ、片足踏み切りをする。 ・踏み切り線をきめる。 ・斜めから5~7歩助走し、低くはったゴムひもとび、踏み切り足から着地する。 ・空間でからだをひねり、ゴムを見てとびこす。	・ゴムひもの高さ約40cmで練習し次に50cmぐらいに上げる。 ・踏み切り地点を見るぐらいいからだをひねる。 ・着地の際は、ひさを自然に曲げる。 ・振り上げ足は自然にしておく。
ゴムとび(2) ・振り上げ足と着地の練習	1	振り上げ足の足うらを前に見せてとぶ。 	・ゴムとび(1)の方法に加えて、振り上げ足の足うらを前に見せるようにしてとぶ。	・足うらを見せる目標物には教師や見学者がなり、個人指導を行なう。 ・ゴムの高さ50~60cm。 ・必ず踏み切り足から着地する。
ゴムとび(3) ・振り上げ足のひねりと着地の練習	1	振り上げ足を大きく前に振り上げたらひねってける。	・踏み切り足で1歩踏みこみ、足を振り上げたらひねってける。 ・3歩助走をして振り上げ、ひねってける。 ・ゴムとび(2)の方法に加えて振り上げ足のひねりをつける。	・ゴムの高さ50~60cm。 ・足を前に完全に振り上げてからひねってける。
横木とび(1) ・助走を長くして高くとぶ練習	1	レイアウトのタイミングをしっかりと身につける。	・ゴムとび(3)の方法で横木をとぶ。 ・高さをしだいに上げて、7~9歩助走で練習する。(約45度の斜め助走で直線的に走る)	・男女混合で能力別に分け、横木の高さを80・90cmぐらにする。 ・大きく踏みこん

横木とび(2) ・総合練習	1	正面とびの技能を いっそう伸ばす。	<ul style="list-style-type: none"> ・特にレイアウトの動作を強調して行なう。(記録会) ・自分の記録より5～10cmさげて正しい要領でとびこす練習 ・横木を自分の記録より少し高くして練習 (記録会) 	で踏み切り足に完全に体重を乗せる。 <ul style="list-style-type: none"> ・高くとぶことだけを意識しすぎてフォームがくずれないように
------------------	---	----------------------	---	---

(2) はさみとびから入る指導 (B組) 対象群

指導段階	時間	ねらい	練習の方法	留意点
ゴムとび(1) ・はさみとびの練習	2	片足踏み切りをしはさみとびの要領を身につける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・斜めから軽く3歩助走し、振り上げ足と踏み切り足が大きく交差するようにしてとぶ。 ・振り上げ足を高く上げる。 ・踏み切り足をきめて3歩助走する。 ・5～7歩助走し、最後の1歩を大きく踏みこんでとぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴムひもの高さ50cm～60cm。 ・踏み切り足に体重を完全に乗せる。 ・ゴムひものをだんだん高くし、振り上げ足を大きく上げてとぶ。
ゴムとび(2) ・上体をひねる練習	1	レイアウトの動作を身につける。	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切ったら上体をひねり、踏み切った地点を見て着地する。 ・踏み切り足はゴムを越したら意識して下方に振りおろし、踏み切り足から着地する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・助走は大きく回らないこと。
横木とび ・総合練習	2	正面とびの技能を身につけ、これをいっそう伸ばす。	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴムとび(2)の方法で横木をとぶ。 ・助走の角度を約45度にし、直線的に走る。 ・高さをしだいに上げて、7～9歩助走で練習する。(記録会) ・自分の記録より5～10cmさげて正しい要領でとびこす練習をする。 ・横木を自分の記録より少し高めにして練習する。 ・(記録会) 	<ul style="list-style-type: none"> ・男女混合で能力別に分け、横木の高さを80・90cmぐらいにする。

4. 実践結果

参考記録

(1) 記録

組	性別	70	75	80	85	90	95	100	105	110	平均
A	男	1		1	3	5	1	2	2	3	93.8cm
組	女	1	2	1	4	3	6	1			87.7
B	男		1	1	2	8	2	1			88.5
組	女		6	1	2	5	4	1			85.7

学習指導要領指導書には、学年ごとの目安として次のように示されている。

学年	男子	女子
1	ひざの高さ	ひざの高さ
2	腰の高さ	腰の高さ
3	80cm	75cm
4	90cm	85cm
5	95cm	90cm
6	100cm	95cm

(2) レイアウトの技能 (◎たいへんよくできる ○だいたいできる ×できない)

記録 組	性別	70	75	80	85	90	95	100	105	110	%
A	男	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	44.4 38.9 16.7
組	女	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	33.3 38.9 27.8
B	男	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	35.3 35.3 29.4
組	女	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	◎○×	10.5 26.3 63.2

Ⅳ 考 察

両組の技能面（ここでは特に空間における調整力と跳躍の高さ）を比較してみると、明らかに着地から入る指導（A組・実験群）が優位を占めている。これは、どういう点にその要因があるのだろうか。もちろん、今回実践した結果だけから断定することは危険であるが、両組を指導して毎日の実践の中で、感じたことを結果と合わせて考察してみることにした。

(1) 技能の習得

走り高とびは、きれいなフォームで、より高くとぶことである。きれいなフォーム、すなわちレイアウトのタイミングは、A群の児童が70%以上体得した。これは、第1次のゴムとび(1)から、すでに空間においてからだをひねる練習に入っているからではなかろうか。正面とびは、横木に対して助走の角度も大きな問題になる。はさみとびは、横木にほとんど平行になるようにして助走し跳躍する。はさみとびから正面とびに入るには、この助走の角度をだんだん大きくしていけばよいと説明する指導者もいるが、これには大変な抵抗がある。これに対して、踏み切った足から着地する指導から入ると、だいたい45度の角度で直線的に走る方法が最も跳躍しやすく、児童にはほとんど抵抗が感じられなかった。

高くとぶには、腰を引き上げなければならない。足がどんなに高く振り上げられても、腰が上がりなければ高くとべないのである。足を前に振り上げる高さは、観察からではあるが、A組もB組も変わらない。ジャンプ力も同じである。しかるに、記録は男女ともA組が優位を占めている。これは、振り上げ足の高さではなく、振り上げてからのひねりだと思う。A組で指導したゴムとび(3)

の学習が大切だと考える。

助走、踏み切りの指導は3歩助走から入り、踏み切るタイミングをつかませるのが第1だと説明する人が多いが、たしかにそれも大切かもしれない。B組では3歩助走から入った。踏み切り足を決め踏み切るタイミングはつかめたが、動きがとても重く感じられたし、子どもたちは3歩に非常に氣をとられて困った。A組では、第1次・第2次で3歩助走を一度も口にしなかった。子どもたちに、「助走の距離をうんと短くして練習しよう。」と話した。自然の走り方を見ていると、5～7歩の助走でとんでいる。特に注意しなくても踏み切り足がきちんと合う。今回の実践では、最初に3歩助走から入って、特によかったと思われる面はなかった。

(2) 着地の安定

A組には、着地でしりもちをついたり、転倒したりする児童はほとんど見られない。これは、もちろん着地の指導からである。はさみとびから入ったB組では、横木を高くすると助走の角度が小さい児童はしりもちをつくことが多く、角度が45度ぐらいになると転倒する子が出てくる。すなわち、レイアウトのできない児童はたいへん危険である。

(3) 恐怖感

これは、その原因がよくわからないが、B組の女子に多く見られ、最後までとれなかった子が7名いた。学級担任の話では、体育の不得手な児童だということであったが、わたしの今回の指導では、どうしても取り除くことができなかった。今後の問題として研究したい。

V まとめ

以上、「走り高とびの空間における調整力を効果的に身につけるにはいかにしたらよいか」をテーマにして、その指導法を求めて実践し、わたしなりに研究をまとめてみた。

正面とびは、レイアウトをしなければならない。レイアウトをして着地すると踏み切り足から着地する。したがって、正面とびの指導のポイントは、①着地のしかたと②振り上げ足を大きく振り上げたらひねってけることの二つであり、これを体得すれば必ず空間における調整力が身につき、リズムカルに高くとべると考えた仮説は、実践結果から考察していちおう正しかったと思う。しかし、このほかにもいろいろ効果的な指導法が考えられるかもしれない。

この実践研究でわたしが扱った児童は72名であり、まだまだ客観的なデーターと実践が必要である。より効果的な、そして子どもたちがいきいきと学習する指導法を求めて、今後いっそう研究を深めたいと考えている。